

Биоритмы человека



Файл

Заполните даты

Прогноз на дату:

28 августа 2008 г.

Дата рождения мужчины:

23 декабря 1982 г.

♈ Козерог

Земля

25 лет

9380 дней

4 сентября 2008 г.

28 августа 2008 г.

Дата рождения женщины:

29 сентября 1983 г.

♎ Весы

Воздух

24 года

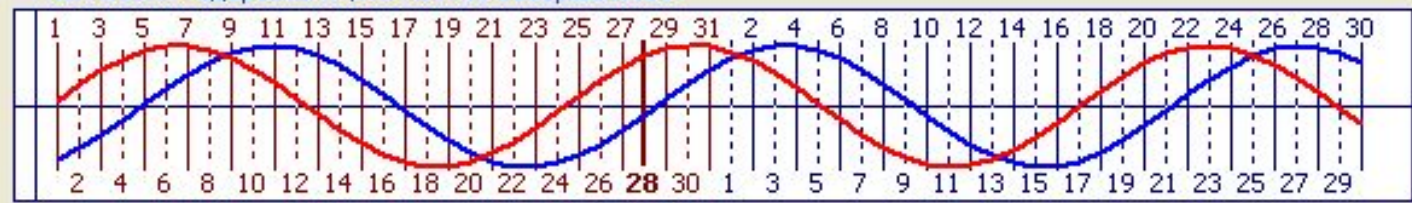
9100 дней

28 августа 2008 г.

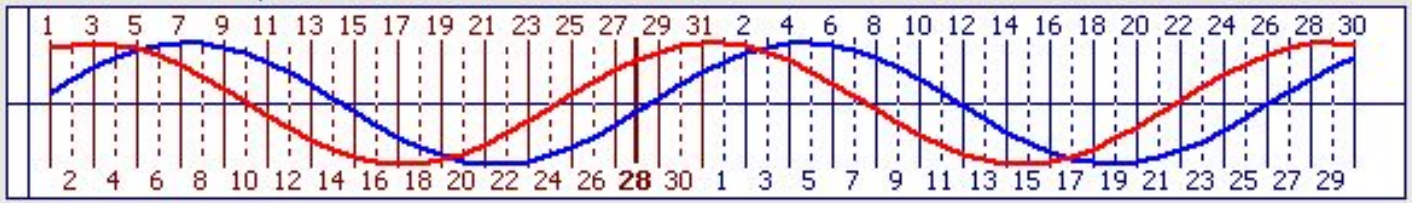
9 сентября 2008 г.

Графики биоритмов для августа и сентября

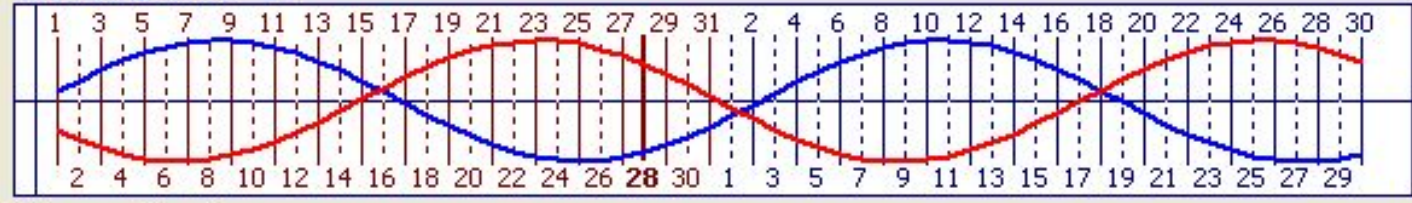
Физический - здоровье и физическое совершенство



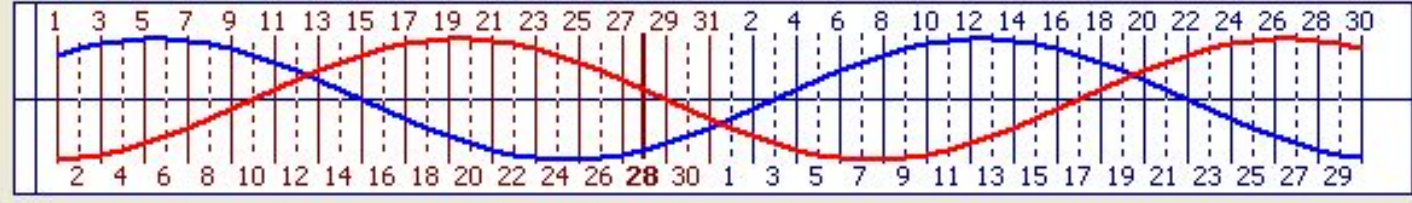
Эмоциональный - красота



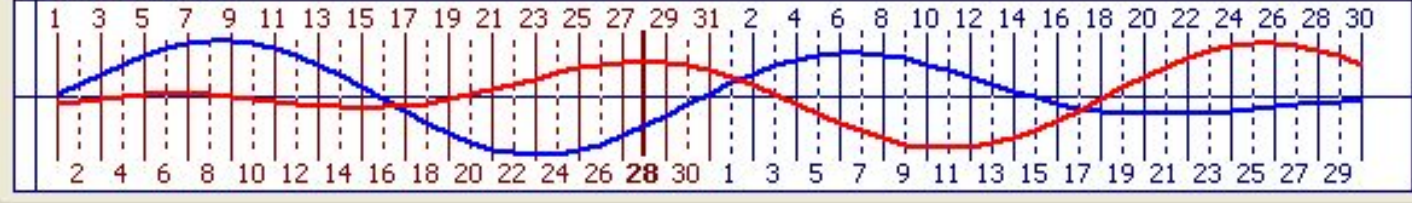
Интеллектуальный - ум



Сердечный - любовь



Среднее значение



- Что такое биоритмы человека? Это — циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений.
- Одни биологические ритмы, например, частота сокращений сердца, дыхания относительно самостоятельны.
- Другие — связаны с приспособлением организма к географическим циклам — суточным (например, колебания обмена веществ и др.), месячным (связанным, например, с уровнем морских приливов), годичным (изменение численности и активности животных, роста и развития растений и т.д.).

- Наука, изучающая биологические ритмы, — хронобиология.
- Известно, что солнечные сутки — чередование темноты и света — равны 24 ч, а лунные сутки — периодичность приливов и отливов — 24,8 ч. Взаимодействие между солнечными и лунными сутками рождает синодический месяц, равный 29,5 суток (его максимум приходится на полнолуние, а минимум — на новолуние). Периодичность солнечной активности равна 11 годам; один из последних максимумов активности наблюдался 7 июня 1966 г.

- Такая ритмичность несомненно отражается на жизнедеятельности всех живых организмов и в том числе человека. Так, в период максимальной активности Солнца резко ухудшается состояние у страдающих гипертонией, атеросклерозом, инфарктом миокарда; даже число дорожных происшествий увеличивается. В этот период реакция человека на любой внешний раздражитель значительно замедляется. С увеличением солнечной активности меняется магнитное поле Земли, и это сказывается на возбудимости нервной системы человека.

- Между состоянием магнитного поля Земли, которое связано с колебаниями активности Солнца, и темпами биологического роста человека существует обратная зависимость. С уменьшением магнитного поля Земли происходит акселерация, с увеличением магнитного поля Земли возникает обратный процесс — ретардация.



- Длительность периода изменения магнитного поля Земли достаточно велика и исчисляется десятками столетий. Археологические раскопки показали: с середины пятого тысячелетия до нашей эры до четвертого тысячелетия до нашей эры проходила акселерация, с середины четвертого тысячелетия до нашей эры — ретардация, с первых веков нашей эры до настоящего времени — акселерация.

- Подъем творческой активности людей приходится в основном на периоды, отмеченные максимальной солнечной активностью. Именно в эти периоды увеличивается количество рождений великих в будущем людей.
- Активность Солнца имеет периодичность 27 суток (основной цикл) и другие виды периодичности.
- Физиологические процессы, происходящие в живых организмах, тесно связаны с такими факторами среды, как свет, температура, атмосферное давление, и содержание кислорода в воздухе. Главный из этих факторов — свет. Он определяет периоды активности животных и растений, ритмичность их жизнедеятельности.

- По степени зависимости от внешних условий биологические ритмы подразделяются на экзогенные и эндогенные. Экзогенные ритмы полностью зависят от изменений внешней среды. Это биохимические процессы. Эндогенные ритмы зависят от процессов, происходящих внутри организма. К ним относятся ритмы сердцебиения, пульса, дыхания, кровяного давления, умственной активности, изменение глубины сна и др. При постоянных оптимальных условиях внешней среды эндогенные биоритмы имеют широкий диапазон частот — от 2000 циклов в секунду до одного цикла в год.

- Периодичность максимума работоспособности человека равна 1,5 ч с момента пробуждения.
- При однократном чередовании фаз активности и покоя ритм называют монофазным, при многократном — полифазным. Человек спит раз в сутки — ночью, т.е. он имеет, монофазный ритм активности и покоя. Полифазный ритм наблюдается, например, у домашней свиньи: у нее 14 раз за сутки активность сменяется покоем.



- Установлено, что в организме человека имеется свыше 100 биоритмов, отражающих различные физиологические процессы. Изучение их — весьма сложная задача, поскольку требует исключения влияния внешних факторов (особенно шумов), мешающих ходу внутренних часов человека.
- Известно, что растения и животные содержат в себе некий часовой механизм измерения времени — так называемые биологические часы, работающие на основе биоритмов. Наблюдения показали, что на ход внутренних часов человека в первую очередь оказывает влияние интенсивность освещения. Так, при очень сильном освещении (1500 лк) суточный ритм испытуемого уменьшается до 19 ч, а при слабом, наоборот, увеличивается до 25,6 ч.

□ Таким образом, установлено, что течение суточной периодичности физиологических функций человека ускоряется при яркой освещенности и уменьшается при слабой. При ярком солнечном свете человек более работоспособен, поэтому сутки, определяемые его внутренними часами, значительно укорачиваются. Даже при перелете на современном авиалайнере с запада на восток или наоборот происходит десинхронизация внутренних часов человека с астрономическими, приводящая к ухудшению самочувствия.



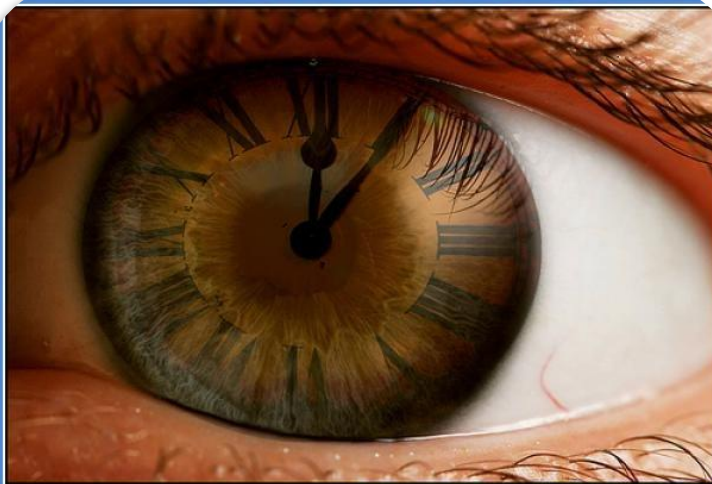
□ Суточный ритм организма человека определяется различными физиологическими функциями, а их в настоящее время известно более ста. По мнению ряда ученых, основной причиной суточных колебаний физиологических функций в организме человека являются периодические изменения возбудимости нервной системы, угнетающей или, напротив, стимулирующей обмен веществ. Так, температура тела к 18 ч достигает максимума, к полуночи — снижается, а к 5 часам вновь достигает максимального значения.

- Работа органов кровообращения снижается дважды в сутки — 13 ч и 21 ч. Наибольшее число сердечных сокращений приходится на 18 ч. Наименьшая частота пульса наблюдается в 4 ч утра. В 9 ч утра — минимальное давление.
- Внутриглазное давление утром повышается, а к вечеру падает. В утренние часы в кровотоке поступает наибольшее число молодых эритроцитов (красных кровяных телец).



- У большинства людей в течение суток наблюдается два пика повышенной работоспособности — с 8 до 12 ч и с 17 до 19 ч. Наиболее слабым физически человек бывает с 2 до 5 ч и с 13 до 15 ч. Состояние организма в летнее и зимнее время в какой-то мере соответствует его состоянию днем и ночью.
- Исследования американских ученых показали, что, регулируя усилием воли биоритмы организма, можно изменять кровяное давление, температуру рук, ритм работы сердца, как это делают йоги после многолетних тренировок.

- Известны три вида периодических изменений самочувствия и способностей человека: 1) физический цикл длительностью 23 дня, 2) эмоциональный — 28 дней и 3) интеллектуальный цикл продолжительностью 33 дня. В каждом цикле первая половина составляет положительную фазу, а вторая — отрицательную.



Используйте время с пользой,
а не убивайте его!

- Для положительной фазы характерны следующие признаки: в физическом цикле — хорошее время для интенсивных тренировок и другой физической деятельности, связанной с напряженной работой мускулов; в эмоциональном цикле — склонность к переоценке своих возможностей, повышенная бодрость, легкость контактов с окружающими; в интеллектуальном цикле — активизация способности в учебной и всякого рода творческой деятельности.

- В среднем нулевые дни физического или эмоционального цикла выпадают 1 раз в 6 дней. Двойные нулевые дни случаются в году примерно 6 раз, а тройные — лишь однажды.
- Биологические часы человека начинают тикать в тот самый момент, когда он появляется на свет. Поэтому подсчет биоритмов начинают с самого рождения до первого дня рассматриваемого месяца. Полученное число делят на период каждого цикла, т.е. на 23, 28, 33. Полученный в результате деления остаток определяет положение каждого из циклов на первый день месяца.